

„Viitorul aparține celor care cred în frumusețea propriilor vise.”

Eleanor Roosevelt



**BEcome
ADDICTED TO
SUCCESS!**



Cuprins

1. Informații despre proiectul „Addicted to Success”	3
2. Cine este CREED Romania?	4
3. Află cine sunt partenerii noștri!	5
4. Să vorbim despre succes!	7
5. Fixarea unor obiective! Transformă-ți viitorul în realitate!	9
6. Care sunt valorile tale?	11
7. Depășirea fricii de eșec	12
8. Dezvoltarea personală	14
9. Fii pozitiv! Schimbă-ți atitudinea și mentalitatea!	17
10. Abilitățile necesare unui lider	18
11. Importanța învățării limbilor străine	20
12. Un an de proiecte... Beyond Borders (Dincolo de Bariere)!	23
13. Cunoaște participanții la proiectul „Addicted to Success”	24
Fișa 1. Definiția mea pentru succes!	26
Fișa 2. Planul obiectivelor	27
Fișa 3. Care sunt valorile tale?	29

1. Informații despre proiectul „Addicted to Success”

Schimbul de tineri **Addicted to success!** a fost organizat de **C.R.E.E.D** (Centrul de Resurse Economice și Educație pentru Dezvoltare) în parteneriat cu alte 3 organizații: **Institutul de Training și Carieră** (Albania), **Asociația Beyond Borders** (Italia) și **Asociația Building Bridges** (Spania), în perioada 21.09.2015-30.09.2015. Acest schimb de tineri este o activitate în cadrul proiectului „**Addicted to Success**” ce este implementat în perioada **20.06.2015-20.06.2016**, cu sprijinul Comisiei Europene prin intermediul programului Erasmus Plus, Acțiunea Cheie 1 gestionată în România de ANPCDEFP.

Schimbul de tineri a adus împreună 20 de tineri și 4 lideri de tineret din 4 țări (Italia, Spania, România și Albania), pentru o durată de 10 zile în județul Neamț (tabăra Oglinzi și Piatra Neamț, județul Neamț, România), obiectivul principal fiind reprezentat de **creșterea gradului de conștientizare a tinerilor participanți asupra importanței dobândirii de noi aptitudini/ perfecționarea celor existente în vederea îmbunătățirii perspectivelor de carieră.**

Obiectivele acestui proiect sunt:

- Conștientizarea importanței cunoașterii a minim 2 limbi străine fluent în vederea creșterii șanselor de angajare, mobilitate și creștere la nivel personal de către cei 24 de tineri participanți.
- Creșterea nivelului de dezvoltare personală în rândul celor 24 de tineri participanți.
- Creșterea nivelului de atractivitate a programelor pentru tineri oferite de către cele 4 organizații participante.

Pe durata schimbului de tineri au fost organizate activități pe teme precum: „Conștientizarea sinelui”, „Cum dobândim încredere în noi?”, „MOOCs și ITC pentru dezvoltare personală!”, „Cum putem atrage tinerii să participe la cursuri de limbi străine?”, „Optimism: Stăruință în urmarea scopurilor în ciuda impedimentelor”, „Declanșarea schimbării în viața noastră! Este schimbarea bună sau nu?”, „Leadership: Inspirarea și ghidarea oamenilor la nivel individual și de grup” etc.

Sesiunile au fost bazate pe metode de educație non-formală, procesul de învățare al participanților fiind unul ușor, creativ și amuzant. S-au folosit metode precum: jocul, animația, jocul de rol, dezbateră, introspecția, prezentări, educația de la egal la egal, Open Space, Open Forum, interviuri, articole, cercetare, studiul de caz etc.

Pe lângă această broșură, tinerii au lucrat la un video de promovare a limbilor străine și au creat un blog dedicat temelor discutate în cadrul schimbului de tineri. Vă invităm să accesați blogul la următoarea adresă: <https://youthexchangeromania2015.wordpress.com/>.



2. Cine este CREED Romania?



„Viitorul aparține celor care cred în frumusețea propriilor vise.”

Eleanor Roosevelt

CREED este o organizație de tineret care a apărut ca rezultat al unui proiect Tineret în Acțiune, din 2009, Acțiunea 1.2. Inițiative ale tinerilor. Misiunea CREED este de a ajuta tinerii să înțeleagă ce înseamnă cetățenia activă și să colaboreze pentru dezvoltare durabilă. Suntem implicați în ecologie, interculturalitate, media, activități culturale și sportive și folosim educația nonformală, abordarea de la egal la egal, coachingul și mentoratul sau alte metode în spiritul programului Erasmus+.

Misiunea CREED este să contribuie la dezvoltarea durabilă, pe plan social, economic și cultural, cu accent pe educație în scopul stimulării responsabilității civice și sociale, a cetățeniei active, a toleranței și a dialogului intercultural, a antreprenoriatului și implicării active în absorbția fondurilor europene. Pentru a realiza aceste scopuri, CREED se ocupă cu educația tinerilor prin activități formale și nonformale.

Valorile promovate de CREED sunt reprezentate de: voluntariat, neafilierea politică, transparență, calitate, performanță și flexibilitate.

Date de contact:

Website: www.asociatiacreed.ro

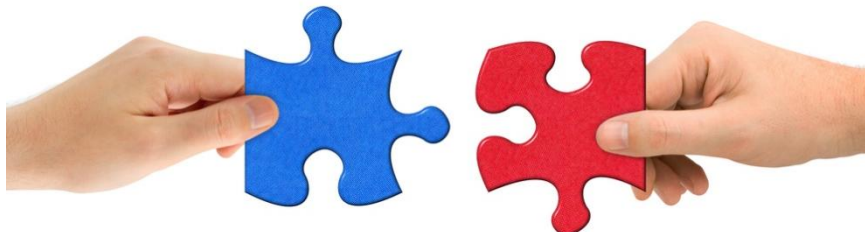
Facebook: [CREEDromania](https://www.facebook.com/CREEDromania)

Email:

creedromania@gmail.com

office.creed.ro@gmail.com

3. Află cine sunt partenerii noștri!



INSTITUTUL DE TRAINING ȘI CARIERĂ (ALBANIA)

TK Albania este o asociație națională care urmărește îmbunătățirea situației tinerilor cu oportunități reduse din Albania. Ea reprezintă una dintre primele mișcări de lungă durată adresată tinerilor. Misiunea asociației este de a promova un model social de incluziune a tinerilor cu oportunități reduse.

Credem că acest model social este un pas esențial pentru participarea egală, oportunități egale, promovarea drepturilor tinerilor. Ariile noastre de lucru includ drepturile la educație ale tinerilor, traininguri profesionale și vocaționale, accesibilitate, oportunități de angajare, voluntariat, schimb de tineri la nivel național și internațional.

Date de contact: olsiduzha@gmail.com

ASOCIAȚIA CULTURALĂ BEYOND BORDERS CORATO (ITALY)

Asociația Beyond Borders este o asociație culturală activă din 2014, cu sediul în Apulia, Italia și are ca scop dezvoltarea unei atitudini interculturale în rândul tinerilor și adulților.

Grupul nostru este bazat pe studenți și absolvenți de Limbi străine. Ne place să descoperim alte culturi, să creăm diferite evenimente în comunitatea noastră pentru a da ocazia tinerilor să descopere o lume Dincolo de Bariere (Beyond Borders)!

Date de contact: associazionebeyondborders@gmail.com



ASOCIAȚIA BUILDING BRIDGES (SPANIA)

Asociația Culturală Building Bridges a fost fondată în 2008 cu scopul de a promova integrarea spirituală și comunitară și pentru a favoriza conștientizarea culturală în rândul tinerilor. Building Bridges este prezentată la nivel local ca instrument de asistare și suport pentru implementarea cursurilor de educație nonformală și pentru îmbunătățirea cunoștințelor despre practicile sistemului de lucru. Organizăm cursuri, vizite și întâlniri, evenimente europene pentru agențiile publice cu tema politicilor de tineret, mobilități, sporturi, dezvoltare economică locală, cultură și cooperare cu țările în curs de dezvoltare. Credem că experiența transnațională poate oferi tinerilor oportunitatea de a se dezvolta la nivel european, prin intermediul abilităților lor personale și profesionale, așa încât să devină actori principali ai viitorului european.

De la înființare, asociația a participat la susținerea și promovarea mobilității europene, iar membrii săi au experiență de mobilitate ca trainerii.

Mulți dintre beneficiarii noștri sunt șomeri de mult timp, cu oportunități financiare reduse, care nu le permit să studieze sau să lucreze în Spania sau în străinătate.

Date de contact: asociacionbb@gmail.com

4. Să vorbim despre succes!

Succesul este un concept complex, care poate fi analizat din mai multe puncte de vedere. Unii oameni îl consideră șansa de a face ce îți place, alții șansa de a-ți urma calea. Succesul mai poate fi văzut ca posibilitatea de a trăi clipa sau de a depăși obstacolele. Să te comporti frumos cu oamenii poate fi o condiție principală pentru a avea succes. Acesta mai poate însemna să excelezi în domenii multiple ale vieții, să faci ce poți cel mai bine, să cauți și să găsești dragostea sau să faci lumea mai bună, în urma ta.

Succesul poate însemna multe lucruri: să râzi des și mult; să câștigi respectul oamenilor inteligenți și afecțiunea copiilor; să câștigi aprecierea de la criticii onești sau să înduri trădarea prietenilor falși; să apreciezi frumusețea; să găsești ce e mai bun în ceilalți; să lași lumea puțin mai bună în urma ta.



"The only way to do great work is to love what you do.
If you haven't found it yet, keep looking. Don't settle."



Succesul e greu de definit, dar nu poate exista fără o stimă de sine pozitivă, scopuri clar definite, multă muncă și asumarea riscurilor. Dacă vrei să fii de succes, trebuie să știi care este sensul succesului pentru tine, pentru a ști ce vrei cu adevărat. Apoi trebuie să te întrebi pe tine însuți/însăși cum poți obține succesul. Lucrează pentru succesul zilnic, fii atent la proces, nu doar la succesul care vine la finalul călătoriei. Pașii de zi cu zi te pot aduce mai aproape de obiectivele cele mai înalte.

„Succesul, în opinia noastră, înseamnă să atingi un nivel de satisfacție în viață, care derivă din faptul că ai făcut acele lucruri care, în viziunea ta, te fac de succes și mulțumit de locul tău în societate.”

(Lorena, Luli, Sole, Andrea, Elida, Cristina)



Să ai o definiție personală a succesului și apoi să îți setezi obiective pe măsură, acesta este singurul mod în care realizările tale au, cu adevărat, sens. Străduindu-te să reușești după standardul altecuiva poate să îți aducă admirația celorlalți, dar îți va aduce oare mulțumirea de sine?

Dacă vrei să fii de succes la nivelul la care te face pe tine mulțumit, atunci te încurajăm să îți faci timp chiar acum pentru a scrie definiția succesului, în viziunea ta.¹

Clarifică ceea ce succesul înseamnă pentru tine!



Success is achieved and maintained by those who try and keep trying.

W. Clement Stone



¹ Verifică Fișa 1

5. Fixarea unor obiective! Transformă-ți viitorul în realitate!

Multe persoane simt că lucrează din greu, dar nu ajung nicăieri; alte persoane visează la o anumită destinație, dar nu au o „hartă” pentru a ajunge acolo.

Fixarea unor obiective este un proces esențial în planificarea viitorului și, de asemenea, un instrument bun pentru a transforma viziunea acestui viitor în realitate.

Petrecându-ți timpul gândindu-te la ce vrei de la viață, dar fără a fixa obiective clare, este o pierdere de timp, iar timpul este cea mai importantă resursă pe care o avem. Deci de ce să planifici o călătorie fără o idee reală asupra destinației?

Procesul de a seta obiective te ajută să alegi unde vrei să ajungi în viață. Știind ce vrei să obții, știi cum trebuie să îți dozezi eforturile.

Un mod de a scrie obiective este metoda **SMART**.



Nothing happens until you get clear about where you want to go and what you want to do.

One of the best ways to set goals is to use the S.M.A.R.T criteria, which stands for:

Specific
Measurable
Attainable
Realistic
Timely

Make sure when you set goals to be in your control as well.



Unul dintre cele mai importante lucruri este să îți fixezi obiective pe mai multe niveluri:

- **Creează o imagine de ansamblu a ceea ce vrei să faci în viață.**

Încearcă să îți fixezi obiective în cât mai multe domenii ale vieții.

De exemplu: carieră, domeniul financiar, educație, sănătate, spiritualitate, familie etc.

- **Setează obiective mai mici.**

Setează un plan de obiective mai mici pe care să îl completezi așa încât să atingi obiective mari. Fă acest plan cât de precis posibil.

Scrie obiective pentru un an, o lună, o săptămână în concordanță cu obiectivele mari. Poți face chiar liste zilnice cu lucruri de făcut pentru a face încă un pas spre realizarea visurilor.

Înainte de a seta obiective fii sigur că obiectivul pentru care lucrezi este ceva ce vrei cu adevărat, nu doar ceva care sună bine, pentru că altfel la final îți vei pierde motivația. În timp ce îți fixezi scopuri, ia în considerare valorile pe care le ai, căci în concordanță cu valorile îți vei fixa prioritățile.



Poți folosi **Fișa 2** pentru a-ți seta obiectivele!

Te rugăm citește următorul capitol înainte de a-ți fixa scopurile! ☺

6. Care sunt valorile tale?

Majoritatea deciziilor pe care le luăm în viață sunt bazate pe valorile și credințele noastre. Valorile sunt lucrurile pe care le credem importante în felul în care trăim, muncim, relaționăm cu ceilalți etc.

Valorile noastre determină prioritățile noastre în viață și au impact în tot ceea ce facem, căci până la urmă determinăm succesul în funcție de ele.

Când lucrurile pe care le facem se potrivesc cu valorile noastre, suntem fericiți, dar când acestea nu se potrivesc, atunci simțim că ceva lipsește, ceva este greșit.

Înțelegând care îți sunt valorile te ajută să înțelegi care sunt prioritățile tale în viață, pentru a seta obiective care să te conducă spre succes!

"Your beliefs become your thoughts. Your thoughts become your words. Your words become your actions. Your actions become your habits. Your habits become your values. Your values become your destiny. "

Mahatma Gandhi



Verifică **Fișa 3** pentru a afla valorile care îți ghidează alegerile pe care le iei în viață!

7. Depășirea fricii de eșec

„Oamenii de succes...se concentrează pe recompensele succesului: învață din greșelile lor și se gândesc cum se pot dezvolta și cum pot îmbunătăți situațiile prin care trec.”

John Maxwell

Frica de succes poate deveni o sursă importantă în fiecare decizie pe care o luăm; uneori ne poate motiva mai bine, alteori ne poate face să pierdem oportunitățile care ne duc spre succes.

Pentru a ne atinge visurile, trebuie să învățăm și să facem lucruri noi, să înfruntăm diverse provocări și să ieșim din zona de confort; de obicei în acest moment frica de eșec se instalează, făcându-ne să ne autoprotejăm și să evităm noile șanse.

"Există un singur lucru care face visurile imposibile: teama de eșec."

Pablo Coelho

Deci cum ne putem depăși teama de eșec?

- **Înfruntă-ți frica!**

Majoritatea fricilor nu sunt reale în modul în care noi credem că sunt. Ele sunt doar o poveste pe care ne-o spunem pentru a evita rezultatele negative. Când eziți să îți spui o părere sau să vii cu o idee pentru că s-ar putea să primești un NU ca răspuns, urmează sfatul Karinei Hollekim:

„...la finalul zilei singurul lucru care mă sperie este frica de eșec, și singurul eșec pentru mine este să nu încerc.”

Poți afla mai multe despre ceea ce spune ea la TEDx pe Youtube: *Life beyond fear: Karina Hollekim at TEDxBucharest*.

Karina Hollekim, prima atletă care a practicat săriturile BASE cu schiurile, a depășit un accident teribil și s-a întors câștigătoare. Ea a împărtășit o poveste despre momentele care îți pot schimba viața pentru totdeauna, despre puterea voinței și despre pasiune. A călătorit în

întreaga lume, spunându-și povestea și inspirând oamenii să urmeze determinarea și pasiunea în drumul spre visurile lor: un exemplu de voință, determinare și speranță.

- **Ignoră teama de eșec**

Uneori, cel mai bun lucru pe care îl poți face este să ignori teama. Nu te mai îngrijora cu privire la ce crede lumea, nu te mai gândi la așteptările tale, nici la rezultate, ci pur și simplu concentrează-te să faci tot ceea ce poți.

În articolul său **“Productivity Tricks for the Neurotic, Manic-Depressive, and Crazy (Like Me)”**, în traducere liberă „**Trucuri de productivitate pentru neurotici, maniaco-depresivi și nebuni (ca mine)**”, gurul productivității Tim Ferriss subliniază fiecare pas al ritualului său pentru a înfrunta dubiile și vorbirea negativă cu sine. Este un mod simplu, dar eficient de a obține claritate și impuls atunci când te simți depășit de propriile așteptări sau de așteptările celorlalți.

1) Trezește-te cu cel puțin o oră înainte de a fi nevoie să lucrezi cu calculatorul. E-mailul este un ucigaș al minții.

2) Fă-ți un ceai și așază-te, având o foaie de hârtie și un pix/creion.

3) Notează 3-5 lucruri - nu mai multe - care te stresează și te fac să te simți inconfortabil, cel mai mult.

4) Pentru fiecare lucru, întreabă-te:

– „Dacă acesta ar fi singurul lucru pe care l-aș realiza astăzi, aș fi mulțumit de ziua pe care am avut-o?”

– „Dacă în această privință lucrurile s-ar mișca într-un sens pozitiv, celelalte ar deveni neimportante sau mai ușor de combătut mai târziu?”

5) Uită-te doar la aspectele la care ai răspuns „da” la cel puțin unul dintre aceste lucruri.

6) Rezervă 2-3 ore pentru a te concentra la UNUL din aspecte astăzi. Lasă deoparte lucruri urgente, dar mai puțin importante. O să fie acolo și mâine.

7) SĂ FIE CLAR: Rezervă 2-3 ore pentru a te concentra la un lucru astăzi. Acesta este UN BLOCAJ DE TIMP. Să aduni 10 minute ici și colo pentru a ajunge la 120 de minute nu ajută.

8) Dacă ești distras sau începi să amâni, nu dispera și nu ceda; revino treptat la ACEL lucru pe care îl ai de făcut.

Există multe alte metode de a depăși frica de eșec, dar dacă ai nevoie de ajutor aceste 2 strategii sunt foarte bune pentru început.

8. Dezvoltarea personală

Dezvoltarea personală este o călătorie, deoarece nu o vei atinge peste noapte. Dar pas cu pas vei ajunge mai aproape - vei înainta pe această cale. Este o aventură plină de momente amuzante, grea uneori, te poți întreba dacă vei ajunge acolo la final, dar fiecare pas pe care îl vei face înseamnă un progres.



“No one limits your growth but you. If you want to earn more, learn more. That means you'll work harder for a while; that means you'll work longer for a while. But you'll be paid for your extra effort with enhanced earnings down the road”



„Dezvoltarea personală înseamnă să ajungi să te cunoști și să-ți cunoști abilitățile, să le dezvolti, incluzând aici chiar abilitatea de a crește, de a îmbunătăți și de a atinge scopurile propuse.

Dezvoltarea personală este importantă deoarece îmbunătățește conștiința de sine, cunoașterea de sine și îți dă echilibrul dintre coeficientul de inteligență (IQ) și inteligența emoțională (EQ); astfel, poți deveni confortabil cu tine însuși/însăși și cu ceilalți.

Interesant despre Dezvoltarea personală este faptul că reflectezi la tine, la valorile tale și la limitele tale. Timpul acordat reflecției și împărtășirii de idei cu ceilalți te ajută să înțelegi mai bine rolul și prioritățile pe care le ai în viață.

Importanța exprimării sinelui în fața celorlalți, în moduri diferite: te ajută să te faci înțeles. (...) Dezvoltarea personală nu este despre citate și filme motivaționale, ci despre cum să acționezi în viața reală.

Dezvoltarea personală este un proces continuu de a căuta cine ești, ce ai, ce vrei să faci. Să fii conștient de slăbiciunile tale și de punctele forte te ajută să ai o viziune mai bună asupra pasului următor. Având cunoștințe în această privință, îți stabilești scopurile și sarcinile de îndeplinit în fiecare zi, pentru a atinge obiectivele propuse. Nu uita să-ți forțezi limitele!”

Să investești în dezvoltarea ta personală este cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru tine și pentru oamenii din jurul tău deoarece astfel îți se deschide o nouă lume, cu posibilități de a-ți crea o nouă viață, mai bună.

Un lucru cu adevărat important e să ai un plan care te va ajuta să ajungi acolo unde vrei. Procesul de învățare și de educație ar trebui să fie bine planificat pentru a-ți atinge obiectivele finale.



TRUCURI pe care le poți folosi astfel încât să-ți schimbi comportamentul și să înveți noi deprinderi:

- **Autodisciplina** este un comportament învățat. Aceasta are nevoie de exersare și repetiție în viața de zi cu zi. Ar trebui să-ți îmbunătățești mereu disciplina pentru a obține controlul. Te ajută să îți fixezi obiceiuri bune și să le înlături pe cele rele. Poți îmbunătăți controlul făcând schimbări simple în

rutina zilnică. O autodisciplină îmbunătățită îți va permite să duci o viață mai liberă prin alegerile sănătoase, care nu se bazează pe emoții.

- **Determinarea.** Încetează să amâni lucruri la care ar trebui să te concentrezi chiar acum, de obicei în favoarea unui lucru mai plăcut sau pe care îl faci într-un mod mai confortabil. Nu mai amâna!
- **Meditația.** Meditarea la propria persoană te poate ajuta să-ți sporești concentrarea.
- **Fixează-ți obiectivele.** Mereu trebuie să îți definești scopurile în viață. Metoda SMART este una foarte bună pentru a-ți scrie obiectivele. Fă o listă a beneficiilor de care te vei bucura când îți vei atinge scopurile. Te va ajuta să te motivezi!
- **Autoevaluarea.** Analizează-ți situația la momentul de față și determină riscurile pe care probabil le vei avea de înfruntat pentru a-ți atinge obiectivele. Această strategie te poate ajuta să găsești soluții la obstacolele pe care le vei întâlni în calea ta spre optimizarea personală.
- **Fixează-ți obiective zilnice.** Amintește-ți că pentru a atinge un țel principal trebuie să îl împarți în țeluri sau acțiuni mai mici la care trebuie să lucrezi pentru a-l îndeplini. Poți să fixezi scopuri săptămânale sau lunare, de asemenea.
- **Efectul fluturului.** După teoria haosului, schimbările mici care sunt făcute la momentul de față pot avea efecte mari mai târziu. Așa că atunci când îți fixezi un scop zilnic, fii atent să aibă efecte de lungă durată pe urmă.
- **Citește cărți.** Alege cărți relevante pentru obiectivele tale în viață. De asemenea poți citi cărți care prezintă moduri de a îndeplini planurile de dezvoltare personală și de a obține comportamentul dorit după îndeplinirea fiecărui scop.



9. Fii pozitiv! Schimbă-ți atitudinea și mentalitatea!



Chiar dacă e simplu, majoritatea oamenilor nu știu cum să fie pozitivi. Este mai simplu să te plângi de lucrurile rele din viață decât să gândești într-o manieră pozitivă. Problema este că, până la urmă, gândurile tale creează realitatea. Deci dacă vrei o viață frumoasă trebuie să fii atent la ce te gândești și să vezi aspectele pozitive din jurul tău.

Este adevărat că nu putem controla mereu circumstanțele exterioare nouă, dar putem controla lumea gândurilor noastre. Cu puțin efort și muncă, desigur, ne putem schimba atitudinea în ceea ce privește lucrurile, acțiunile și așteptările noastre, având astfel o viață mai frumoasă.

Deci, cum putem fi mai pozitivi în privința vieții și a lucrurilor din jurul nostru, în general?

- începe să înlocuiești gândurile negative cu cele pozitive
- concentrează-te la ceea ce vrei, nu la ceea ce nu vrei
- fii recunoscător pentru lucrurile pe care le ai deja în viață
- caută binele în orice situație
- alege să stai printre oameni pozitivi
- continuă gândurile bune cu acțiuni pozitive
- citește lucruri care îți dau o stare de bine

Începe acum să aștepti ce e mai bun din toate și dorește-le oamenilor din jurul tău același lucru. Fii pozitiv față de viață și față de ceilalți și viața ta va fi mai plăcută.

10. Abilitățile necesare unui lider

Abilitățile de leader te ajută să iei decizii într-un mod mai eficient, să te concentrezi pe viziunea personală și să progresezi spre îndeplinirea obiectivelor.

Diferența dintre manageri și lideri:

Managementul și leadershipul se completează reciproc, dar au roluri separate. Un lider inspiră, motivează și încurajează oamenii să aibă scopuri mărețe și viziune. Un manager, pe de altă parte, este interesat de operativitatea unei afaceri.

Abilități cheie necesare ca lider:

Motivație

Un lider de succes este un bun exemplu. El acționează ca un model pentru echipă; arată respect față de angajați, mulțumindu-le pentru munca lor și complimentându-le succesul. Acest lucru îi va motiva în munca lor.

Comunicare

Ascultare activă

Conștientizarea limbajului corpului

Asigură-te că ceea ce spui se potrivește cu limbajul corpului. Acesta este responsabil de 55% din mesajul de ansamblu.

Învățarea

Această abilitate este esențială pentru orice lider. Caută mereu metode de a-ți îmbunătăți abilitățile.

Adaptabilitatea

Este unul dintre cele mai importante deprinderi ale unui lider. Un lider de succes trebuie să anticipeze continuu, să evalueze și să rămână deschis la nou, flexibil.

Abilități organizatorice

"A good objective of leadership is to help those who are doing poorly to do well and to help those who are doing well to do even better."



Îți poți îmbunătăți abilitățile de lider pe cont propriu sau lucrând cu ceilalți.

Modalități de a dezvolta abilitățile de lider:

- **Coaching**
- **Mentorat**
- **Ateliere și cursuri de pregătire**

„Un lider de succes trebuie să fie încrezător: în abilitățile proprii și în membrii grupului.

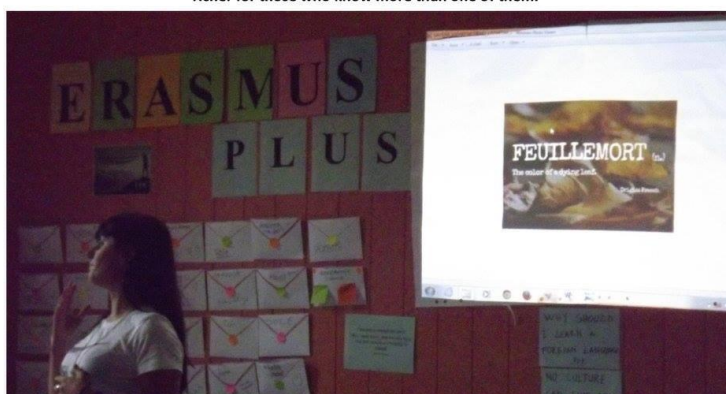
El trebuie să fie respectat și să arate respect celorlalți.” (Andrea)

11. Importanța învățării limbilor străine

Limba utilizată pentru a comunica pe parcursul schimbului de tineri a fost limba engleză, de aceea unul dintre cele mai importante rezultate ale proiectului a fost faptul că tinerii participanți și-au îmbunătățit abilitatea de a comunica în limba engleză. De asemenea, ei au învățat cuvinte noi în limbile celorlalte țări participante.

Așadar, de ce ar trebui să înveți o limbă străină?

- îmbunătățește șansele de angajare;
- îți dezvoltă încrederea;
- poți cunoaște oameni noi și poți să te împrietenești cu ei;
- descoperi o nouă cultură;
- poți studia sau lucra în străinătate;
- devii mai deschis la nou;
- memoria este îmbunătățită;
- îți îmbunătățește capacitatea de a lua decizii;
- comunicarea în limba maternă este îmbunătățită;
- îi poți impresiona plăcut pe oamenii din jurul tău;
- îți dezvoltă inteligența;
- face călătoriile mai interesante.



Sfaturi:

- începe cu cele mai folosite 100 de cuvinte;
- conversație, conversație, conversație;
- ține mereu la tine un dicționar de buzunar;
- învață și folosește des cea mai importantă propoziție: „Cum se spune (la)...?”;
- găsește un mod de a face amuzantă activitatea de învățare;
- emisiunile TV, filmele, ziarele și revistele sunt un ajutor bun.

"The limits of my language are the limits of my universe. "



Cum să urci muntele noii limbi învățate:

- planifică pe etape călătoria;
- setează-ți obiective;
- așteaptă-te la puțină ceață: înfrunt-o;
- acesta este un munte de pe care nu poți cădea!
- vei atinge un punct de iluminare bruscă;
- găsește resurse - sunt mai multe căi spre vârf!
- testează-te frecvent pentru a vedea unde te afli și dacă faci greșeli fără să îți dai seama;
- întoarce-te din drum dacă este nevoie!
- fii organizat;
- învață cum să înveți să urci mai repede.



Pe internet poți găsi multe resurse utile în învățarea unei limbi străine. Câteva exemple sunt:

- Busuu
- Duolingo
- Livemocha
- Memrise

Pe Youtube poți găsi, de asemenea, multe videoclipuri care sunt de ajutor în călătoria învățării unei limbi străine.

Te sfătuim să citești despre experiențele a diverse persoane în învățarea unei limbi străine. Acest lucru te va ajuta să găsești modalități noi de a învăța o limbă nouă, care ți se pot potrivi mai bine.

„Să cunoști o limbă străină este ca și cum ai avea un al doilea suflet.”

Charlemagne



12. Un an de proiecte... Beyond Borders (Dincolo de Bariere)!

Beyond Borders este o asociație culturală activă din 2014, din Apulia, Italia, care are ca scop dezvoltarea unei atitudini interculturale în rândul tinerilor și adulților.

Anul 2015 a fost primul an întreg de activitate pentru organizație, iar membrii săi sunt foarte fericiți să îl considere un an de succes, plin de activități și participare în rândul tinerilor.

În ultimul an, 48 de tineri (din Apulia și din alte regiuni ale Italiei), membri ai asociației Beyond Borders, au călătorit în Europa (România, Turcia, Slovenia, Olanda, Germania și Italia).

26 este numărul de lucrători de tineret care au participat la seminarul nostru Erasmus+, Beyond - Rethinking Intercultural Learning (Regândirea învățării interculturale), care a avut loc în iunie 2015 în Corato, Italia, unde asociația are sediul.

Acest raport final ne ajută să ne uităm la scopul nostru fixat ca la un lucru atins, dar este un colaj de fotografii pe care l-am făcut, pas cu pas, zi de zi. Am învățat foarte multe și am crescut prin intermediul aventurii grozave trăite împreună cu participanții noștri, zâmbetele lor, amintirile, relațiile de prietenie și... excursiile!

„Nu oamenii călătoresc, călătoriile își fac loc în oameni.” (John Steinbeck).

Beyond Borders nu lucrează doar în cadrul programului Erasmus+; în acest an, 2016, organizația a devenit membră oficială a mișcării „No Hate Speech”, o campanie a Consiliului European pentru Drepturile Omului, egalitate și coabitare pașnică, inițiată și promovată de tineri.

În curând Beyond Borders va începe promovarea campaniei, atât online, cât și prin activități locale, unde oamenii din comunitate vor fi implicați.

13. Cunoaște participanții la proiectul „Addicted to Success”



Roxana



Andrea



Soheil



Lorena



Rita



Alex



Amina



Roberta



Inesa



Elida



Adelin



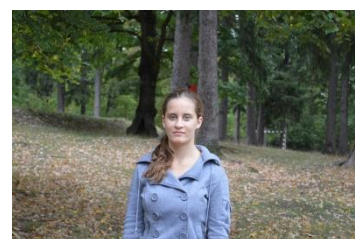
Veronica



Lulzim



Andrea



Cristina



Rocco



Egi



Chiara



Maria Jose



Inigo



Lara



Matteo



Diana



Az Eddine

Fișa 1. Definiția mea pentru succes!

Aspecte sociale

Sănătate și bunăstare

Familie

Domeniul intelectual

Domeniul spiritual

Aspecte financiare

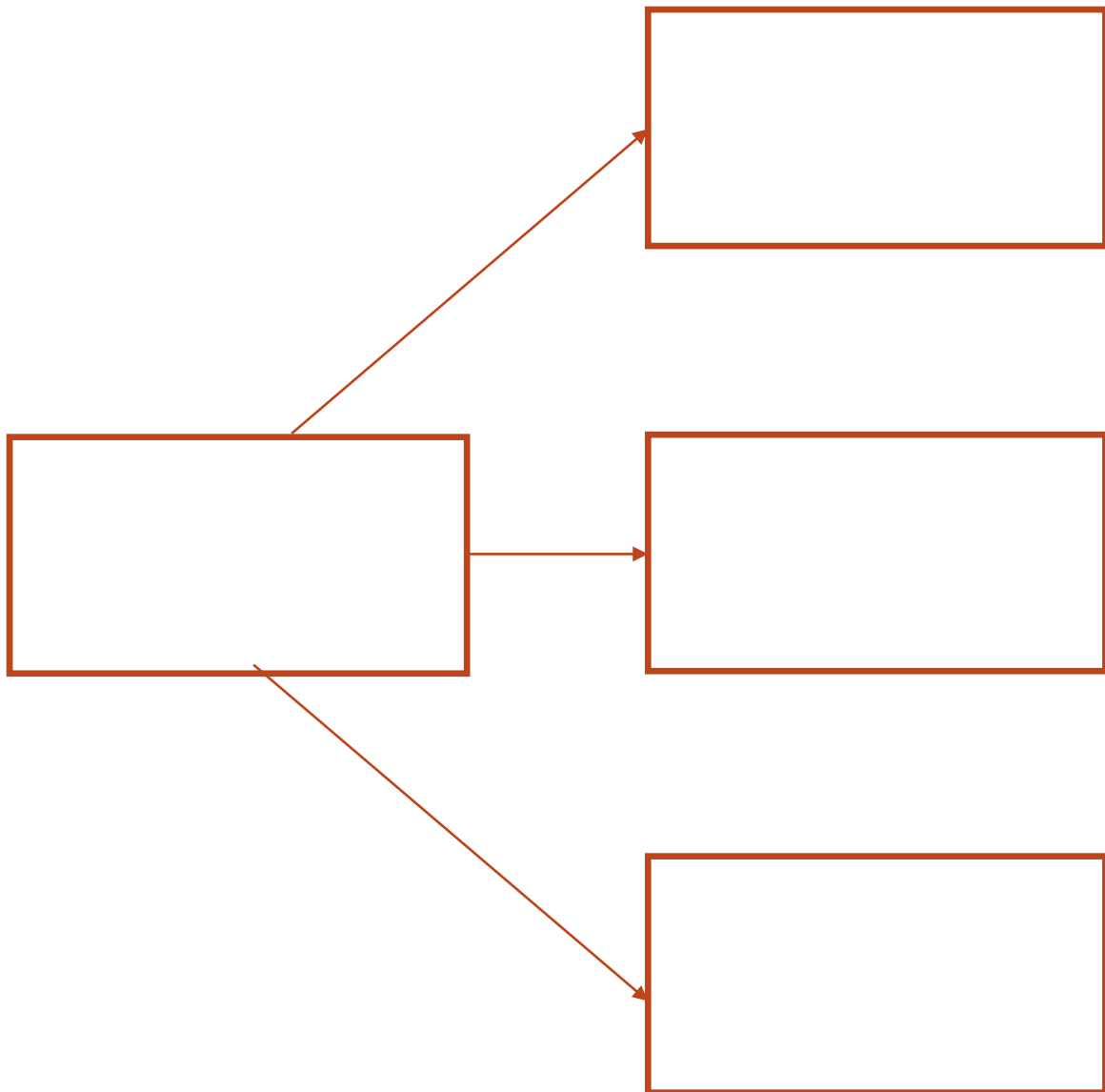
Carieră

Amintește-ți că pentru a atinge un scop mai mare trebuie să scrii scopuri mai mici, de asemenea.

Exemplu:

Voi învăța limba italiană (nivel avansat) în 5 ani. —> Voi găsi un profesor și voi începe să fac meditații săptămânal. —> Voi exersa zilnic timp de 60 de minute.

În căsuța de dedesubt, scrie un obiectiv care este important pentru tine și apoi identifică scopurile mici/acțiunile necesare. Fă la fel pentru fiecare obiectiv.



Fișa 3. Care sunt valorile tale?



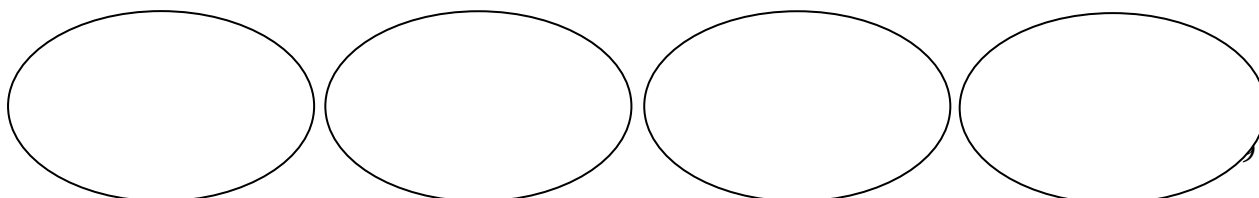
Valorile tale sunt credințele care definesc ceea ce este cel mai important pentru tine. Ele te ghidează în fiecare alegere din viață. De exemplu, cineva pentru care familia este o valoare poate încerca să petreacă mai mult timp acasă, în timp ce cineva pentru care succesul în carieră este o valoare poate face exact opusul. Înțelegerea propriilor valori te va ajuta să recunoști domeniile de viață cărora trebuie să le dai mai multă atenție și ce să prioritizezi în viitor.

Selectează cele mai importante 10 noțiuni din lista următoare. Clasifică-le de la 1 la 10, 1 fiind cea mai importantă pentru tine.

Iubire		Timp liber		Popularitate		
Bogăție		Aventura		Responsabilitate		Frumusețe
Familie		Varietate		Onestitate		Spiritualitate
Morală		Calm		Umor		Respect
Succes		Libertate		Loialitate		Pace
Cunoaștere		Distracție		Rațiune		Stabilitate
Putere		Recunoaștere		Independență		Înțelepciune
Prieteni		Natură		Realizare		Corectitudine

Altele:

Acum alege 4 valori din cele 10 selectate anterior.





“Acest proiect este finanțat cu sprijinul Comisiei Europene în cadrul programului Erasmus Plus. Această comunicare reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi responsabilă pentru orice utilizare care poate fi făcută din informațiile conținute de acestea.”